



*Intensiv-Seminar in 2 Teilen oder
als Langzeitversion in 6 Modulen*

Umsetzung

Das Programm wird nach den Grundlagen der in ihrer Wirksamkeit nachgewiesenen Methoden der kognitiv-behavioralen Verhaltenstherapie durchgeführt.

Hauptbestandteil sind demnach neben der Steigerung der Motivation insbesondere Interventionen zur Förderung der Selbstbeobachtung und der Bewältigung von Risikosituationen.

Inhalte des Programms

- Förderung der Motivation zur dauerhaften Beendigung des Tabakkonsums
- Individuelle Diagnostik der vorliegenden Abhängigkeit
- Reflexion der individuellen Funktionalität und Bedeutung des Rauchens
- Vorbereitung und Umsetzung des Rauchstopps
- Analyse des Zusammenhangs der auslösenden Situation, des Rauchverhaltens und der erwarteten Wirkung
- Vermittlung von Handlungsalternativen und Lösungsstrategien
- Rückfallprophylaxe

Ablauf

Zeitpunkt: 6 (wöchentliche) Termine á 90 Minuten, oder 2 Module á 4,5 Std.; individuelle Zeitvereinbarung möglich

Teilnehmer: max. 13 Personen

Ort: in den Betriebsräumen der Firma oder in den Räumen unserer Beratungsstelle

Leistungen: Vorbereitung und Durchführung der Gruppentermine, Informations- und Arbeitsmaterial für die Teilnehmer, Fahrtkosten für Therapeuten, Erstellung eines ansprechenden Informationsmediums um die Belegschaft auf das Angebot aufmerksam zu machen;

Trainer: zertifizierter Rauchfrei-Trainer aus dem Team von neon – Prävention und Suchthilfe

Kosten: gerne erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein individuelles Angebot